

De las redes y los enredos sociales



Por Mónica Sardiña Molina
(monica@vanguardia.cu)

Encontrar parientes extraviados entre las ramas del árbol genealógico, mantener el contacto con familiares, amigos, compañeros de estudio y trabajo o antiguos vecinos que ya no viven cerca; abrir un universo de conocimiento, con solo un toque, en todo momento y desde cualquier lugar; acceder de manera instantánea a productos y servicios, trabajar, estudiar o enseñar a distancia; entablar nuevas relaciones, debatir con otras personas sobre gustos, opiniones e intereses; compartir nuestra imagen al mundo, evadir complicaciones cotidianas con contenidos que divierten y entretienen...

Casi todo parece posible en la era de internet, las redes sociales digitales, las inteligencias artificiales y todas las tecnologías asociadas.

Sin embargo, el «milagro» del siglo XXI trae asociadas tantas contradicciones, que ya no queda claro quién usa a quién, cuándo nos conquistó y colonizó el algoritmo, cuánto de antisociales tienen las redes y en qué momento dejamos de ser consumidores para convertirnos en mercancía.

Detrás de los fines superficiales de facilitar la comunicación, el intercambio de información y la creación de comunidades virtuales, subyacen intereses mucho menos altruistas, como captar y retener la atención de los usuarios en plataformas diseñadas para crear adicción, vigilar su comportamiento a partir de la información personal y los rastros digitales que dejan, almacenar y procesar cantidades millonarias de datos para crear perfiles que permiten predecir conductas, controlar y manipular los pensamientos, comportamientos y valores de las personas, con fines comerciales, propagandísticos,



electorales, de desestabilización o reforzamiento del poder.

El algoritmo nos aísla en una burbuja a la que entramos dócilmente y de la cual no queremos salir, porque resulta demasiado cómodo vivir rodeados de otros que piensan y se comportan de forma similar. Da mucha pereza meternos en otras burbujas distantes para conocer, escuchar o valorar a quienes no comparten nuestros puntos de vista.

En caso de que nos aventuramos a debatir, la polarización social hace su «magia» con el rechazo mutuo desde los extremos, o aparecen las cuentas falsas y los

robots mandados a silenciar todo criterio distinto al que la minoría con suficiente poder económico, político y tecnológico quiere establecer.

Como en vitrina vemos la información encapsulada, desprovista de contexto y significado, y cuyo valor depende de las interacciones que genere; la veracidad suplantada por noticias falsas o medianamente ciertas, que circulan seis veces más rápido que los hechos comprobados; la viralización de las emociones, la banalización de la vida, la glorificación de lo material y la pérdida de la autonomía.

Los niños, adolescentes y jóvenes resultan más vulnerables, porque permanecen expuestos durante más tiempo y carecen de suficiente madurez para adoptar una postura crítica y reflexiva sobre lo que ven a través del móvil. Además, la brecha tecnológica generacional no permite a los padres y educadores supervisar qué consumen, porque carecen de conocimientos y herramientas para ejercer el control.

Investigaciones han demostrado que el abuso de las redes sociales incide negativamente sobre la atención, la concentración, la creatividad, la resolución de problemas, el control de impulsos, la percepción de la realidad, la autoestima, la construcción de la identidad personal, las relaciones sociales, la autorregulación de las emociones, la gestión del estrés y la frustración, las conductas alimentarias y de sueño, el rendimiento escolar y laboral, el consumo de drogas, el comportamiento sexual, la salud en general y otras muchas cuestiones.

Si a alguien le parece exagerado, recordemos que los dueños y programadores de estas plataformas mantienen a sus hijos alejados de internet y de las pantallas, una máxima similar a la del narcotraficante, que vende, pero no consume.

En Cuba, como llegamos atrasados a las redes, también se nos ha retardado la percepción sobre su funcionamiento y la necesidad de un consumo consciente y responsable.

A diario vemos la (auto)exposición indiscriminada de datos

personales, la cosificación de las personas, sentimientos y valores; la superficialidad como dueña y señora del ciberespacio, la racionalidad prófuga, la agresividad en los criterios —no siempre desde el anonimato—, el irrespeto hacia la intimidad, la integridad y la imagen ajena; la deshumanización que hurga en la enfermedad, la desgracia y la muerte para manipular emociones; los engaños y estafas, el ataque permanente a la instituciones, dirigentes, funcionarios, artistas, médicos, intelectuales y todo el que pelea desde esta trinchera en la guerra mediática que se nos hace, y la ignorancia, sobre todo, la ignorancia.

Pecaríamos de ingenuos si aspiráramos a que el algoritmo cambie en beneficio de la humanidad, a dominar espacios controlados por otros o a limitar el acceso a los medios digitales; pero la práctica ha demostrado que hay cabida también para contenidos contrahegemónicos, emancipadores, que potencien la calidad, la ética y la diversidad cultural.

Urgen una alfabetización tecnológica, según las necesidades y carencias de cada usuario; ofertas alternativas de socialización y ocio que nos despeguen de las pantallas al menos un rato, y un ejercicio activo de la conciencia para cuestionar la veracidad, utilidad e intención de todo lo que nos obliga a consumir.

Debí usar el condón las veces que pude



Por Yaisa Beatriz Coronado Gutierrez
(yaisa@vanguardia.cu)

Comienzo de cualquier película para mayores de 13 años: una cita para ver Netflix, en la cual ninguno de los dos le hizo mucho caso a la película. Entre el calor del momento se dan cuenta de algo: no hay condones. ¿Qué es lo peor que podría pasar? Mucho, definitivamente mucho.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la existencia de más de 30 bacterias, virus y parásitos que se transmiten por contacto sexual —entiéndase cualquier tipo de contacto íntimo, directo o indirecto, donde se compartan fluidos—. Con las ladillas, por ejemplo, puede ser tan fácil como compartir ropa infectada.

Según datos de 2024, más de un millón de personas entre 15 y 49 años contraen una infección de transmisión sexual (ITS) que se puede curar y no causar síntomas. A simple lectura parece inofensivo el asunto, sin embargo, no recibir tratamiento puede traer consecuencias graves: enfermedad inflamatoria pélvica, cáncer de cuello uterino e, incluso, esterilidad.

¿No te pusiste el preservativo, pero seis meses después no sientes nada raro? La única forma de estar completamente seguro de que todo va bien es a través de un

examen médico, lo cual se recomienda una vez al año. A diferencia del virus de la varicela, la mayoría de las infecciones de transmisión sexual se pueden volver a contraer siempre que haya exposición.

La monogamia tampoco asegura nada. Si en muchas ocasiones los síntomas resultan imperceptibles, ¿cómo sabe tu pareja que está completamente sano sin un examen?

Es cierto que buena parte de las ITS se pueden combatir con un ciclo de antibióticos, a veces, con una dosis única; pero otras, como la hepatitis B, el herpes simple, el VIH y el virus del papiloma humano (VPH), no tienen hasta estos momentos cura conocida.

«Seguramente, no son tan comunes», podrías pensar. El VPH, por ejemplo,



representa la enfermedad de transmisión sexual más común del planeta, al punto donde se estima que la mayoría de la población sexualmente activa se infectará en algún momento de su vida. Antes de que cunda el pánico, muchos de sus subtipos son de bajo riesgo, provocan infecciones que se resuelven por sí solas y existen alternativas de vacunas para los más peligrosos.

El VIH parece una historia de terror que emplean los padres de los adolescentes para sus estrategias persuasivas; aunque la preocupante realidad es que en Cuba se detectan cada año unos 1500 nuevos casos.

El estigma contra la enfermedad tampoco contribuye a que las personas tomen conciencia. Este

pensamiento, derivado tras los primeros diagnósticos del llamado «cáncer rosa» a mediados de los años 80, hace que muchos la sigan imaginando como una patología casi exclusiva de homosexuales y drogadictos. La realidad es que las tasas más altas de infectados se localizan en estos grupos con conductas de riesgo; sin embargo, el VIH ha demostrado que no discrimina.

En Cuba, más del 88 % de las personas que viven con ese virus presentan una carga viral indetectable, así no pueden infectarte con solo tocarte o darte un beso. No es necesario demonizarlos ni regresar a la época del aislamiento, solo reconocer que la enfermedad existe y, hasta este día, no se ha encontrado una cura.

El preservativo, profiláctico, goma, frotto, condón o como quieras llamarlo, sigue siendo la forma más efectiva de protección sexual. Si no tienes uno a mano en ese momento, vuelve a poner la película y que el único desarrollo del personaje ocurra en la pantalla.